

Cảnh báo Thời tiết Nóng ở Toronto

Kế hoạch đáp ứng với cái nóng của Toronto phối hợp các nỗ lực của Thành phố và các cơ quan cộng đồng để phòng ngừa những bệnh tật trong thời gian thời tiết quá sức nóng nực.

Khi nhiệt độ cao và các yếu tố khác làm cho thời tiết trở nên nóng kinh khủng, Viên chức Y tế trưởng của thành phố sẽ đưa ra **một thông báo báo động nóng**. Lệnh này có thể được nâng lên mức **báo động cực nóng**.

Một Thông báo Báo động Nóng có nghĩa là các điều kiện do một khối không khí nóng gây ra đã có thể tạo ra thêm nhiều trường hợp tử vong, cao hơn số tử vong điển hình của cùng thời gian này trong năm, là hơn 65 phần trăm.

Một Thông báo Báo động Cực Nóng có nghĩa là các điều kiện do một khối không khí nóng gây ra đã có thể tạo ra thêm nhiều trường hợp tử vong, cao hơn con số tử vong điển hình của cùng thời gian này trong năm, là hơn 90 phần trăm.

Nếu thấy yếu người, muốn xỉu, thờ khó khăn hay xây xẩm mắt phương hướng, hãy đi gặp bác sĩ hay đến ngay bệnh viện gần nhất..

Trường hợp khẩn cấp hãy gọi 911

Muốn được hướng dẫn thêm về ảnh hưởng của cái nóng cực độ với sức khoẻ, xin gọi **Canadian Red Cross Heat Information Line** (Đường dây thông tin về nóng nực của Hồng Thập Tự Canada)

416-480-2615

Các dịch vụ của đường dây này chỉ nói tiếng Anh.

*Những Mẹo An toàn
mùa Hè
để Chống Nóng nực*

**Thuốc men và
Sức Nóng**

*Hãy Vui hưởng
mùa Hè an toàn*

Vietnamese – Beat the Heat – Medications and the Heat

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

TORONTO
Public Health

Một số thuốc men làm cho cơ thể của quý vị khó điều chỉnh thân nhiệt hơn.

Nếu đang dùng bất cứ loại thuốc nào được kê dưới đây thì quý vị đang có cơ nguy cao hơn về các bệnh liên quan đến sự nóng nực, đặc biệt là khi quý vị tập thể dục nhiều hay làm việc nặng và không uống đủ nước. Điều này sẽ đúng hơn nữa nếu quý vị dùng từ hai thứ thuốc trở lên.

Một số thuốc men có nhiều tên hiệu, do đó nên hỏi bác sĩ, y tá hay dược sĩ để được rõ hơn.

Các thuốc về tâm thần như: ¹

- chlorpromazine (Thorazine, Largactil)*
- thioridazine (Mellaril)*
- perphenazine (Trilafon)*
- fluphenazine (Modecate, Moditen)*
- thiothixene (Navane)*
- trifluoperazine (Stelazine)
- prochlorperazine (Stemetil)
- haloperidol (Haldol)
- clozapine (Clozaril)
- risperidone (Risperdal)
- loxapine (Loxapac, Loxitane)
- fluspirilene (IMAP)
- pimozide (Orap)

- olanzapine
- flupenthixol (Fluanxol)
- zuclopenthixol (Clopixol)
- reserpine (Serpasil, Serpalan)
- Lithium (thể dục nặng hay ra mồ hôi nhiều khi trời nắng nóng có thể làm thay đổi mức lithium, làm cho mức này có thể quá cao trong cơ thể của quý vị)

¹ Danh sách này dựa một phần vào thông tin của Văn phòng Giao nghiệm trưởng (Office of the Chief Coroner). Xin lưu ý đây là danh sách không đầy đủ.

*Những thứ thuốc này làm cho da dễ bị phỏng nắng. Có nhiều loại thuốc khác cũng có thể làm cho da dễ bị phỏng nắng hơn.

Nên hỏi bác sĩ, y tá hay dược sĩ để được rõ hơn. Hãy cố tránh ra nắng, nếu phải ra, hãy thoa dầu chống nắng và đội mũ nón, mặc áo dài tay.

Các thuốc trị bệnh Parkinson như:

- benztropine (Cogentin)
- biperiden (Akineton)
- ethopropazine (Parsitan, Parisdol)
- procyclidine (Kemadrin, Procyclid)
- trihexyphenidyl (Artane, Trihexane)
- levodopa (Dopar)
- selegiline (Eldepryl)
- amantadine (Symmetrel, Symadine)

Các thuốc trị bệnh trầm cảm như:

- amitriptyline
- doxepine (Sinequan)
- clomipramine (Anafranil)
- protriptyline (Vivactil)
- imipramine (Tofranil)
- desipramine (Norpramin)
- nortriptyline (Pamelor)

Quý vị còn tăng thêm cơ nguy bị các bệnh vì nắng nóng nếu cũng dùng các thứ thuốc dưới đây:

- vài thứ thuốc antihistamines (như Benadryl, Chlortripolon)
- thuốc ngủ mua không cần toa (như Nytol)
- thuốc viên chống tiêu chảy (như Lomotil)

Nếu quý vị phải dùng thường xuyên một số thuốc, xin hỏi ý kiến bác sĩ, y tá hay dược sĩ xem có cần phải giữ gìn thận trọng hơn hay không trong lúc thời tiết nóng nực.